

Using the internet to promote a healthy lifestyle: testing a multiple behaviour change intervention regarding reach, use, appreciation, effectiveness and cost-effectiveness

Citation for published version (APA):

Schulz, D. N. (2014). *Using the internet to promote a healthy lifestyle: testing a multiple behaviour change intervention regarding reach, use, appreciation, effectiveness and cost-effectiveness*. [Doctoral Thesis, Maastricht University]. Maastricht University. <https://doi.org/10.26481/dis.20140528ds>

Document status and date:

Published: 01/01/2014

DOI:

[10.26481/dis.20140528ds](https://doi.org/10.26481/dis.20140528ds)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Download date: 05 May. 2023

USING THE INTERNET TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE

TESTING A MULTIPLE BEHAVIOUR CHANGE INTERVENTION REGARDING
REACH, USE, APPRECIATION, EFFECTIVENESS AND COST-EFFECTIVENESS

1. Integratie van een webgebaseerde leefstijlinterventie in de Gezondheidsmonitor is een effectieve manier om een leefstijlprogramma te verspreiden | *dit proefschrift*
2. Advies-op-maat-programma's, gebaseerd op sociaal-cognitieve theorieën en aangeboden via het internet, zijn een geschikt middel om volwassenen te ondersteunen bij het verbeteren van hun leefstijl | *dit proefschrift*
3. Om gedragsverandering te bewerkstelligen door middel van webgebaseerde leefstijlinterventies kunnen leefstijlgedragingen zowel één voor één als tegelijkertijd worden aangepakt | *dit proefschrift*
4. Als onderzoek onderhevig is aan hoge drop-out, resulterende in een groot aantal missende waardes, zijn de resultaten sterk afhankelijk van de imputatietechniek die wordt gebruikt bij de analyse | *dit proefschrift*
5. Missende waardes in een dataset kunnen worden gerepresenteerd door ontbrekende stukjes van een puzzel; men kan wel aannemen hoe de stukjes er uit zullen zien, maar men zal nooit 100% zeker weten of deze assumptie terecht is
6. Daar statistische significantie een overgewaardeerde maat is, gezien de p-waarde van 0,05 eerder een arbitrair gekozen grenswaarde is dan een harde afbakening van het effect, verdient het de aanbeveling om altijd effect sizes te vermelden
7. Een stoplicht springt op rood, een ander op groen; binnen eHealth is altijd wat te doen | *afgeleid van Herman Finkers*
8. Een internetinterventie die is gericht op het stimuleren van gezonde gedragingen is niet alleen maatschappelijk, maar ook economisch relevant dankzij de lage kosten en de hoge bereikbaarheid
9. In de wetenschap gelijken wij op kinderen, die aan de oever der kennis hier en daar een steentje oprapen, terwijl de wijde oceaan van het onbekende zich voor onze ogen uitstrekt | *John Newton*
10. Never memorize something that you can look up | *Albert Einstein*
11. If "Plan A" didn't work, the alphabet has 25 more letters | *Claire Cook*